FOTBAL

Au început pregătirile pentru retur

...La U. T. A.

3 ianuarie. De dimineață s-a așternut o ninsoare abundentă. Cu toate acestea stadionul U.T.A. a început să cunoască atmosfera pregătirilor. Astfel, după ce fotbaliștii au trecut prin... controlul medical, au ieșit pe „gazonul alb" pentru a susține primul antrenament din acest an. Dovedind o bună dispoziție jucătorii au executat cu tragere de inimă sarcinile indicate de antrenorul **I. Reinhardt.**

Timp de 60 de minute ei au efectuat o întreagă gamă de exerciții fizice, avînd ca scop adaptarea organismului la efort. Printre cei prezenți la antrenament i-am recunoscut pe **Gornea, Weichelt, Birău, Mețcas, Bacoș, Czako II, Jac, Domide, Chivu, Axente, Donciu, Țîrlea, Moț** și **Tr. Popescu.** Au lipsit doar **Șchiopu** (operat de amigdalită) și **Igna** (suspendat de asociație).

După epuizarea programului din această zi ne-am interesat de conținutul întregii perioade pregătitoare. Aceasta este împărțită — după cum ne spunea I. Reinhardt — în două etape, cuprinzînd fiecare 4 cicluri săptămînale. În prima etapă (3—29. I) se urmărește cu precădere îmbunătățirea calităților fizice de bază, dezvoltarea calităților fizice specifice. În cea de a doua (30, I—29, II) sarcinile principale sînt: **ridicarea nivelului de pregătire fizică generală și specifică, îmbunătățirea procedeelor tehnice de bază și specifice, a execuțiilor tehnice în condiții de joc, îmbunătățirea organizării jocului și omogenizarea echipei.** O întrebare: Cum veți căuta să eliminați lipsurile constatate în jocurile din prima parte a campionatului? Răspuns: **„Punînd un accent mai mare pe individualizarea antrenamentului, insistînd ca fiecare jucător să-și corecteze deficiențele."** Am aflat, apoi, că lotul va fi completat cu cîțiva jucători din echipa de juniori și că, în perioada pregătitoare, U.T.A. va susține 11 jocuri cu caracter de verificare în compania unor echipe de categorie orășenească, regională, B și A. Printre acestea: **Vagonul Arad, C.F.R. Timișoara, Politehnica Timișoara** ș.a.

În ciuda faptului că mercurul termometrului a coborît sub zero grade și că terenul e acoperit de zăpadă, fiecare jucător este animat de dorința de a se pregăti în mod temeinic. Și acest lucru se va observa din plin chiar de la primele jocuri ale returului.

ȘTEFAN IACOB
corespondent principal

...la C. S. M. S.

C.S.M.S. IAȘI și-a făcut apariția pe stadionul din dealul Copoului miercuri 4 ianuarie. Au fost prezenți: **Cizic, Vornicu, Romilă, Ianul, Stoicescu II, Malschi, Aurelian, Ichim, Ștefănescu, Humă, Lupulescu, Hrițcu, Pop, Gălățeanu, Nicoară, Cuperman, Stoicescu I, Incze IV** și **Danileț.** Absenți motivat — **Constantinescu** și **Deleanu** care se află în America de Sud cu lotul olimpic. Prima lecție de pregătire s-a efectuat sub conducerea antrenorului secund **L. Constantin.** Vremea însorită a constituit un stimulent pentru fotbaliștii ieșeni. Ei făgăduiesc suporterilor lor o evoluție bună în retur, care să-i îndepărteze de zona retrogradării.

DUMITRU DIACONESCU
corespondent principal

...și la Farul

Tot la 4 ianuarie și-au reluat pregătirile și fotbaliștii de la Farul. Antrenorii **V. Mărdărescu** și **P. Comăniță** au întocmit un plan de pregătire în care sînt prevăzute antrenamente zilnice, privind pregătirea fizică generală și specifică. De asemenea, fotbaliștii constănțeni vor susține cinci meciuri amicale cu echipe de categoriile A, B și C.

La prima lecție de pregătire au fost prezenți următorii jucători: **Manciu, Uțu, Georgescu, Mareș, Tîlvescu, Dumbravă, Koszka, Pleșa, Manolache, Bükösi, Tufan, Iancu, Kallo, Zamfir, Ologu, Etem, Biliboacă** și **Caraman** (de la Portul Constanța).

Antrenorul **V. Mărdărescu** dorește ca **„evoluția progresivă a echipei în anul trecut să fie confirmată printr-un plus de valoare în returul campionatului".**

CORNEL POPA
corespondent principal

Microinterviu cu Sandu Badea



Da, microinterviu cu Sandu Badea. Dialogul se scurtează, mai ales datorită condițiilor în care se desfășoară: la telefon.

Prima întrebare, desigur „tradiționalul" ce faci?

— Mi-aș îngădui să zic: mai bine ca niciodată!

— Adică?

— În sfîrșit, sînt și eu, la începutul unui sezon, gata să-mi încep pregătirile fără nici-o „problemă" de ordinul accidentărilor. M-am refăcut complet după accidentul suferit în partida de la Ploiești cu Liverpool, am avut o vacanță liniștită, fără grija locului întîi și a „urmăritorilor"... Și altele, și altele...

— Ești chiar așa de mulțumit că tu și colegii tăi de echipă n-aveți grija locului întîi?

— Desigur, deși poate vi se pare cam stranie această satisfacție. Am să vă explic însă: locul întîi este rîvnit de toată lumea și cît timp te afli pe această poziție gîndurile se îndreaptă mereu spre cei din spate. Ai probleme. Dacă ești „în pluton", cum se spune în ciclism, te frămîntă un singur gînd: cum să treci în față? Și-atunci, eforturile se concentrează într-un singur sens, cu mai multe șanse de reușită. O spun din experiență personală. Nu uitați că noi, Petrolul, anul trecut, în vremea aceasta, eram tot în pluton. Așa că...

Așa că... aviz celor interesați.

V. P.

PREGĂTIREA SPORTIVĂ ȘI CONVALESCENȚA

de dr. NICOLAE STĂNESCU

medicul lotului reprezentativ de fotbal



În practicarea fotbalului ca și la alte sporturi intervin inerent diverse accidente. Ele afectează de regulă aparatul locomotor și de susținere și mai rar alte părți ale corpului. În lumina noilor cercetări, în sportul de performanță datorită eforturilor intense pe lîngă accidentele clasice (entorse, fracturi, rupturi și întinderi musculare) cuprinse sub denumirea de macro-traumatisme, se întîlnesc frecvent și afecțiuni ce prezintă leziuni foarte mici, microscopice cuprinse sub denumirea de micro-traumatisme. Acestea din urmă sînt consecința unor eforturi intense cu efect localizat la o anumită regiune sau țesut. Și unele și altele beneficiază atît de tratamentele clasice medicamentoase, fizicale sau ortopedice dar mai ales de tratamentul balnear.

Am considerat necesare cele cîteva precizări expuse mai sus, pe deoparte pentru a prezenta unele noi observații de traumatologie sportivă, dar mai ales pentru a putea înțelege și argumenta științific o serie de aspecte pedagogice ce trebuie respectate în cursul etapei pregătitoare la acești jucători.

Diversele forme de tratament balnear produc atît o *acțiune locală* cît și o puternică *acțiune generală.* Aceste două aspecte trebuie neapărat avute în vedere, deoarece pentru jucătorii care au efectuat tratamente balneare, întregul profil al conținutului pregătirii chiar din primele cicluri ale etapei pregătitoare se axează pe ele.

Acțiunea locală a unui tratament balnear se manifestă prin resorbția edemelor sau a diverselor lichide articulare, activarea circulației capilare, regenerarea anumitor țesuturi lezate. Totodată, el produce o mărire a elasticității musculare (prin creșterea relaxării) cît și a capsulelor articulare.

Acțiunea generală se manifestă prin stimularea circulației, a excreției renale, a aparatului glandular, sistemului nervos, precum și acțiunii specifice asupra unor țesuturi (conjunctiv, riticuloendotelial etc.).

Toate aceste modificări *locale și generale* sînt cuprinse sub denumirea de *reacție balneară.* Această schimbare în diversele funcții ale organismului produce desigur o tulburare momentană a funcțiilor biologice de adaptare, tulburare care reprezintă uneori scopul principal al tratamentului balnear pentru înlăturarea unor boli locale sau generale.

În funcție de specificul fiecărui organism, această reacție balneară poate dura numai perioada strictă în care se urmează tratamentul sau, cum se întîmplă de obicei, se poate prelungi un timp variabil (10—20 zile) și după terminarea curei. În unele cazuri, adevărat însă mai rare, *reacția post-balneară* este mai puternică decît reacția din timpul curei. Deci ca un punct de plecare, este absolut necesar ca la jucătorii care au efectuat diverse tratamente balneare înainte de începerea pregătirilor să se efectueze un riguros examen medico-sportiv. Acest examen poate situa jucătorul cu reacția balneară terminată, ca apt pentru antrenamente, sau din contră, cu o reacție puternică, deci inapt. La aceștia din urmă datele examenului medical pot sesiza următoarele aspecte:

— semne subiective manifestate prin existența unei stări permanente de oboseală, somn agitat, pofta de lucru scăzută, apetit scăzut, creșterea durerilor la nivelul regiunilor accidentate, apariția de dureri și în alte regiuni etc.;

— semne obiective: frecvență cardiacă crescută, tensiunea arterială mărită, transpirații, probe de efort standard nesatisfăcătoare, scădere în greutate, uneori temperatura corporală crescută;

— semne de laborator care aduc un aport hotărîtor în precizarea situației: viteza de sedimentare a hematiilor crescută, ușoară leucocitoză, uneori albuminurie.

Deci, la jucătorii care în perioada de iarnă au efectuat tratamente balneare, numai examenul medico-sportiv este acela care poate preciza data cînd aceștia pot începe pregătirea. Nerespectarea acestei măsuri duce la consecințe negative. Intrarea sportivului în pregătire, cu un organism a căror funcții sînt încă puternic tulburate, cu un aparat locomotor ce prezintă o circulație capilară crescută care în timpul efortului poate duce la stază, cu o laxitate ligamentară și articulară mărită, poate favoriza redeschiderea afecțiunii, sau producerea unor noi accidente.

La jucătorii care în urma examenului medico-sportiv nu s-a constatat persistența reacțiilor post balneare, prin semne subiective, obiective sau de laborator, profilul primelor cicluri săptămînale ale etapei pregătitoare trebuie să fie dominate de INDIVIDUALIZAREA programului de pregătire. Aplicarea unui program individualizat la acești jucători este cerută de următorii factori:

— sportivul, deși apt din punct de vedere medico-sportiv, este totuși un convalescent după o reacție balneară, care a solicitat din plin și *în mod neobișnuit* întregul său organism. De aceea, după consumarea unui repaus de 10—14 zile de la terminarea curei balneare, primul ciclu săptămînal va avea în vedere, efectuarea unei reacomodări treptate a aparatului respirator cu aerul rece și umed. Cura balneară, datorită substanțelor minerale pătrunse în organism, sensibilizează aparatul respirator la diverse răceli. Ca metodă de călire și readaptare, recomandăm mișcările de respirație și gimnastica individuală de înviorare, efectuate dimineața la sculare. Gradarea efortului va avea o pantă mai lină în raport cu restul jucătorilor, volumul și intensitatea lucrului fiind mai redusă, în funcție de cazul respectiv. În concordanță cu evoluția readaptării la efort, a datelor de autocontrol și a datelor examinărilor zilnice ale medicului, după primul ciclu săptămînal, se va stabili profilul ciclurilor următoare.

— individualizarea conținutului etapei pregătitoare, în funcție de mărimea duratei întreruperii activității sportive la jucătorii ce au suferit accidente, precum și în funcție de nivelul solicitărilor și a formei sportive din etapa premergătoare întreruperii de iarnă.

— individualizarea pregătirilor cerută de natura și stadiul afecțiunii traumatice pentru care sportivul a urmat tratamentul balnear. De exemplu, la un jucător care a efectuat acest tratament pentru o gleznă cu sechele de entorsă, se vor exclude din program (în special în primele cicluri săptămînale) alergările și jocurile complimentare din săli, unde podeaua rigidă va solicita exclusiv o gleznă încă „moale". Sau, la cei care au avut sechele după întinderi sau rupturi musculare la coapse se vor exclude exercițiile de forță care solicită acest segment.

Principiul de bază va fi acela al menajării segmentului care a fost lezat și care, în urma tratamentului balnear, prezintă încă o serie de tulburări. În același timp, se recomandă folosirea efectului compensator pe alte regiuni ale corpului, care, realizînd aceeași „încărcătură" funcțională, crește activitatea generală a marilor funcții, cu repercusiuni favorabile asupra segmentului lezat care nu a lucrat.

Au fost enumerate, în mare, principalele aspecte medico-pedagogice ce se impun în profilarea conținutului etapei pregătitoare la jucătorii care în sezonul de iarnă au efectuat tratamente balneare. Aceste măsuri nu au numai menirea de a preveni eventualele recidive sau producerea nefericită de alte accidentări ci, în plus, trebuie să servească, prin conținutul lor, la consolidarea efectelor tratamentului balnear urmat.

RECENZIE

„WORLD CUP '66" *)

Verdele gazonului, figura zîmbitoare a lui Eusebio, „Zeița de aur", două cuvinte — World Cup — și două cifre — '66. Întorci coperta, apoi prima filă, a doua, și a treia — care conține „prospectul de voiaj": mărturisirile și speranțele autorului.

„Vom începe la Rio, vom cobori la Buenos Aires, vom traversa la Plata pentru Montevideo, apoi vom face o scurtă escală la Lisabona... Madrid... Paris... Roma... Moscova... Sofia și așa mai departe, pînă la Sunderland, Liverpool etc. etc. cu punct terminus, bineînțeles, pe „Wembley". Acesta este itinerariul pe care-l anunță autorul. Apoi, parcă speriat de temeritatea celor propuse, are ezitări. Și o mărturisește: **„Am făcut instinctiv un pas înapoi, dar în clipa aceea m-am pomenit față în față cu Jules Verne, care m-a privit cu repros: „În numele Fanteziei, te sfătuiesc să nu stai pe gînduri. Eu am condus sute de milioane de adolescenți în zeci de „călătorii extraordinare".** Îndemnul este urmat și astfel începe minunata istorie a ultimei ediții a „Cupei Jules Rimet". O călătorie stranie, în care viața se amestecă cu irealul și unde, la un moment dat, te simți părtaș la toate durerile și bucuriile eroilor acestei cărți neobișnuite. Pentru că, spre deosebire de mentorul său — dacă îmi este îngăduit să spun așa — Ioan Chirilă ne duce în mijlocul unei lumi care trăiește aevea, ne introduce în sufletul unor oameni pe care i-am văzut alergînd pe covorul fermecat al terenului de fotbal, le-am cunoscut gîndurile, speranțele și dezamăgirile din zecile de declarații, reportaje, cronici de la marea bătălie de pe malurile Albionului. Autorul „World Cup"-ului '66 a topit totul în creuzetul fanteziei sale, dîndu-ne o imagine unitară a ceea ce s-a întîmplat acolo în Anglia în miezul verii trecute... Și, deși ești avizat că totul a fost fabricat în „uzina Fanteziei", citind îl crezi pe autor de la cap la cap, acesta fiind poate cel mai mare dintre meritele lucrării.

Altele? O construcție variată, cu interferări de planuri, de genuri, de modalități, personaje vii, precis conturate. Apoi, „marile adevăruri" ale fotbalului, teoriile sale scrise și nescrise, sînt trecute prin neiertătoarea probă a vieții, unele — ceea ce este valabil — rezistînd, restul prăbușindu-se ca un castel de cărți de joc.

Strania călătorie dă naștere unei cărți stranii, unde totul este posibil, unde fantezia capătă valoarea faptului strict autentic. Într-un cuvînt, o întreprindere reușită, care demonstrează că Ioan Chirilă este în evident progres față de ultima sa carte — „Finala se joacă astăzi".

Înainte de a încheia, un cuvînt de laudă pentru Editura UCFS, sub auspiciile căreia a apărut, pentru operativitatea de care a dat dovadă: au trecut doar cinci luni din ziua în care **„Bobby Moore a sărutat pentru prima dată „Zeița de aur".** Și iată, ni se oferă prilejul retrăirii evenimentelor care au precedat momentul.

VALENTIN PĂUNESCU



*) „World Cup '66" de Ioan Chirilă — Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport.
Prețul: lei 5